

## Frame Running – En effektiv träningsform

En inspirationsföreläsning med fokus på fysisk aktivitet, konditionsträning och träningsanpassningar för personer med CP.

När: Onsdagen den 6 november, kl. 12:00-13:00

Föreläsare: Emma Hjalmarsson,  
Med. Doktor, Specialistfysioterapeut inom pediatrik

Att träna och förbättra uthålligheten hos personer med cerebral pares (CP) är en utmaning, särskilt för dem med mer omfattande motoriska begränsningar. Inaktivitet hos denna grupp ökar risken för kardiovaskulära och metabola sjukdomar, och det finns få tillgängliga träningsalternativ som ger tillräckligt hög intensitet för att förbättra muskelstyrka och kondition. Frame Running har visat sig vara en lovande träningsform som kan förändra detta.

Under detta webinarium kommer Emma Hjalmarsson att presentera aktuell forskning om Frame Running och hur denna träningsform kan användas för att främja hälsa hos individer med CP. Du kommer att få insikter i fysiologiska anpassningar och hur man kan utvärdera aerob kapacitet med hjälp av Frame Running i form av sex-minuters Frame Running-testet (6-MFRT). Vidare kommer hon att presentera forskning om hur konditionsträning påverkar muskelfunktion och syreupptagningsförmåga hos personer med CP.

Emma försvarade sin avhandling för ett drygt år sedan med titel ”Frame Running – enabling health improvements through physical exercise in individuals with cerebral palsy”. Hon kommer att presentera studierna i avhandlingen samt ytterligare forskning (som fortsätter tillsammans med teamet bl.a. doktorand Linnea Corell och Med. Dr. Ferdinand von Walden) och egna reflexioner på samma tema.

Länk till webinariet – <https://lu-se.zoom.us/j/64147432783>

Kopiera gärna länken och lägg in i din tidbok – så att du enkelt hittar den på webinariedagen. Ingen anmälan behövs, utan du klickar in dig på mötet 5 minuter innan.

CPUP:s lunch-webbinarier erbjuds i första hand andra onsdagen i månaden, kl. 12-13. Dock kan det bli andra tider för att föreläsaren ska ha möjlighet att delta.

Kommande;

Oktober v.41 – CPUP dagar

November v.47 – Arbetsterapeuter

December v.50 – Ortopedingenjörer

Gamla föreläsningar hittar du under; <https://cpup.se/cpup-webbinarier/>

Nyheter om kommande webinarier publiceras fortlöpande på CPUP:s hemsida. Anmäl dig till vårt nyhetsflöde, så får du våra nyhetsnotiser rykande färska i din mejlkorg!

Se hemsidan: Prenumerera på nyheter!

Välkomna!

Katina Pettersson, registeransvarig för fysioterapi barn

Vid frågor: [katina.pettersson@regionvastmanland.se](mailto:katina.pettersson@regionvastmanland.se)

